

Et alternativ til psykologen

Hva er forskjellen mellom en filosofisk og en psykologisk konsultasjon? Enkelte lurer på dette, blant annet for å kunne skjelve mellom «filosofiske» og «psykologiske» spørsmål foran en filosofisk konsultasjon. For man kan vel ikke ta opp psykologiske ting med filosofen?

Jo, det kan man. Det er nemlig ikke spørsmålet i seg selv, men *måten det behandles på*, som gjør konsultasjonen filosofisk eller psykologisk. Et saksforhold har ulike aspekter, og hvilke av disse man velger å fokusere på – om det er de filosofiske eller psykologiske – er bestemmende for samtalens forløp.

Noe som skiller filosofisk praksis fra en del retninger innenfor psykologi og psykoterapi, er at vi ikke er så opptatt av å grave i klientens fortid. Vi er i stedet her og nå-rettet, ved at vi undersøker klientens tanker slik de formuleres akkurat nå. Så drøfter vi gjerne hvordan klienten kan gjøre sin måte å tenke på mer konstruktiv eller hensiktsmessig. Visst har alle tanker og tenkemåter en tilblivelseshistorie, men å lete etter forklaringer i fortiden er som regel mindre fruktbart enn å finne nye muligheter for fremtiden.

Sjelelige kvaler er tankestyrt

Da det er mange ulike retninger innenfor psykologi og psykoterapi, kan en beskrivelse av hva som skiller en psykologisk konsultasjon fra en filosofisk, ikke være altfor bastant. Snakker vi om psykoanalytisk orienterte skoler som betoner sinnets irrasjonelle sider og foreskriver en talestrøm med fri assosiasjon, er forskjellen stor. Mens kognitive terapiformer som appellerer til sinnets rasjonelle sider, har visse ting til felles med filosofisk praksis.

Filosofiske praktikere er ikke enige med de psykologer og psykoterapeuter som avskriver fornuften som noe overfladisk og irrelevant i forhold til klientens problem, fordi dette angivelig befinner seg på et følelsesmessig, dypereliggende plan. Tvert imot mener vi at sjelelige kvaler har sin rot i tanker som kan formuleres i ord, og som dermed kan undersøkes filosofisk. I likhet med Aristoteles og stoikerne mener vi at også følelser er tankestyrt, vet at det bak en følelse finnes et sett av tanker som kan gjøres eksplisitte og drøftes. Noe som i sin tur vil modifisere følelsen, og kanskje eliminere den.

Frigjøring ved tankens kraft

Når filosofiske praktikere ikke er like opptatt av å grave i klientens fortid som det mange psykologer er, er det ikke fordi vi anser fortiden som uvesentlig. Vi har alle en livshistorie som har satt sitt preg på oss, og som mange kan føle seg hemmet av. Å frigjøre oss fra inngrodde, uhenksomme tankemønstre er ofte det vi søker profesjonell hjelp for å klare. Slik at vi kan oppnå større sjelelig harmoni og bedre våre utsikter for fremtiden.

Da er det ofte unødvendig å gå veien om fortiden og dukke ned i alt det triste og besværlige som vi vil komme løs fra. Dette kan vi sette i parentes, og i stedet konsentrere oss om veien videre. Om vi til tider styres av vår fortid, har vi mennesker også en fabelaktig evne til å riste den av oss. Ved tankens kraft. Tankens kraft er enorm, og ved hjelp av denne kan vi frigjøre oss fra fortidens begrensninger og skape oss en bedre fremtid – ene og alene ved å innse at vi *kan* tenke annerledes om vår livssituasjon og våre muligheter.

Og for den saks skyld om vår fortid. Det er aldri for sent å få en god barndom.

Fra det private til det allmenne

Til forskjell fra de psykologer som søker innover i det private for å finne problemets rot, søker filosofiske praktikere utover fra det private til det allmenne. Når vi ansporer klienter til å

formulere i ord hva de tenker om private, følelsesmessige anliggender, blir det nemlig klart at disse tankene ikke er strengt private. Uttrykt i et fornuftsbasert språk viser de seg i stedet å være allmennmenneskelige, ettersom fornuften er noe vi alle har tilgang til. Da knytter de også an til allmenne filosofiske problemstillinger som har vært diskutert i lange tider. Og som fortsatt vil bli diskutert så lenge vi holder evnen til tenkning i hevd.

Intet er nytt under solen, og kanskje kan det være hardt å erkjenne at man ikke er så spesiell som man trodde. Deretter blir det gjerne en lettelse og en trøst at man ikke er så alene med sitt problem, men tvert imot kan ønskes «velkommen i klubben» av hardt prøvede – men godt lutrede – sjeler som har strevd med det samme. Filosofisk praksis kan følgelig være en inngangsport til et menneskelig, tankemessig fellesskap som setter ditt eget liv i det rette perspektiv.

Noe som kanskje gir deg sjelefred.